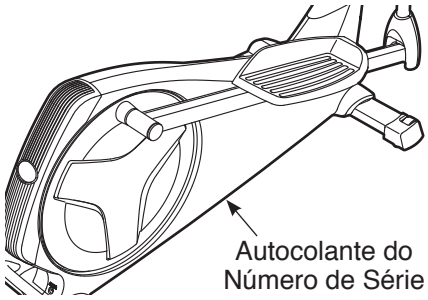
NordicTrack® E4.1

Modelo nº NTEVEL75012.1
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para consulta futura.



APOIO AO CLIENTE

Em caso de dúvidas, peças em falta ou peças danificadas, contacte o Apoio ao Cliente (consulte os dados abaixo) ou a loja em que adquiriu este produto.

808 203 301
Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

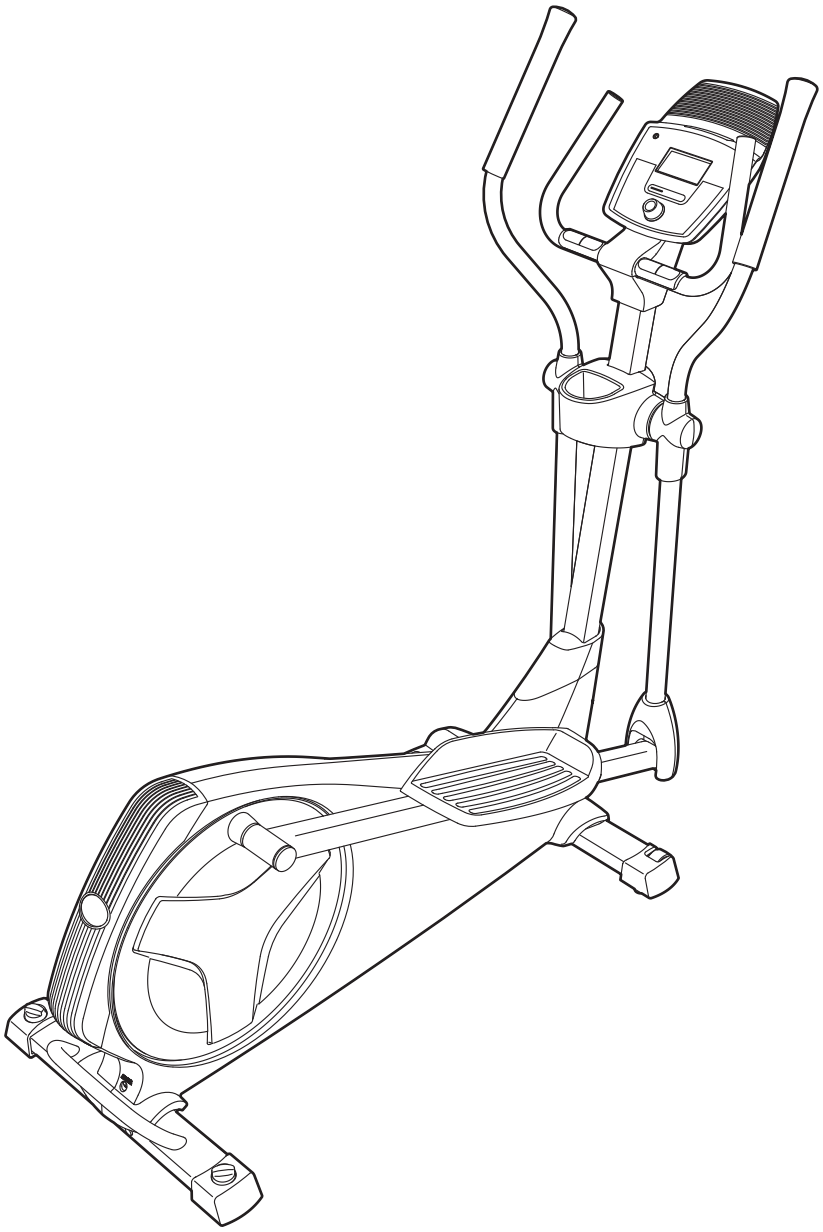
Sítio web:
www.iconsupport.eu

Endereço electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠ CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR



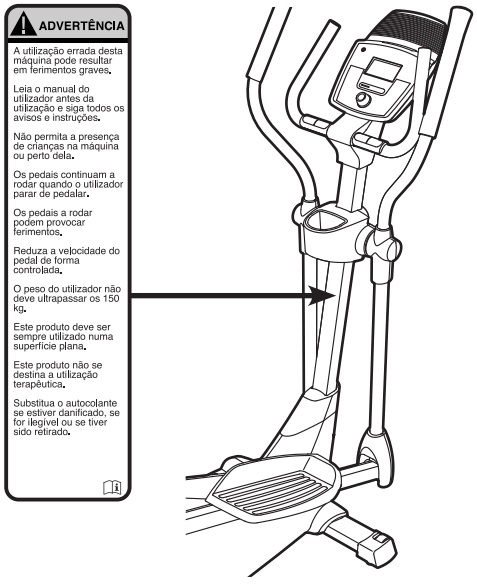
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES. 3
ANTES DE COMEÇAR 4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS 5
MONTAGEM 6
COMO USAR O APARELHO ELÍPTICO 14
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS. 24
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO 26
DIAGRAMA AMPLIADO 30
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . . Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM . . . . . Contracapa

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

O autocolante de aviso apresentado aqui é incluído com este produto. Aplique o autocolante de aviso sobre o aviso em inglês na localização indicado. Esta ilustração indica a localização do autocolante de aviso. **Se o autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratui-to. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: O autocolante pode não ser apresentado no tamanho efectivo.


ADVERTÊNCIA
A utilização errada desta máquina pode resultar em ferimentos graves.
Leia o manual do utilizador antes da utilização e siga todos os avisos e instruções.
Não permita a presença de crianças na máquina ou perto dela.
Os pedais continuam a rodar quando o utilizador parar de pedalar.
Os pedais a rodar podem provocar ferimentos.
Reduza a velocidade do pedal de forma controlada.
O peso do utilizador não deve ultrapassar os 150 kg.
Este produto deve ser sempre utilizado numa superfície plana.
Este produto não se destina a utilização terapêutica.
Substitua o autocolante se estiver danificado, se for ilegível ou se tiver sido retirado.

NORDICTRACK é uma marca comercial registada da ICON IP, Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do aparelho elíptico antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. **É da responsabilidade do proprietário deste equipamento garantir que todos os utilizadores deste aparelho elíptico estejam devidamente informados acerca de todas as precauções.**
2. **Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.**
3. **Use o aparelho elíptico apenas conforme descrito neste manual.**
4. **O aparelho elíptico destina-se apenas a uso caseiro. Não use o aparelho elíptico em ambientes comerciais, institucionais ou de aluguer.**
5. **Mantenha o aparelho elíptico dentro de casa e afastado da humidade e do pó. Não coloque o aparelho elíptico numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.**
6. **Certifique-se de que exista um espaço de, pelo menos, 0,9 m à frente e atrás do aparelho elíptico e 0,6 m de cada lado. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo do aparelho elíptico.**
7. **Inspeccione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.**
8. **Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do aparelho elíptico.**
9. **O aparelho elíptico não deve ser usado por pessoas de peso superior a 150 kg.**
10. **Vista roupa apropriada para exercício quando se exercitar; não use roupas folgadas que possam ficar presas no aparelho elíptico. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés enquanto se exercita.**
11. **Segure-se aos manípulos ou aos braços superiores do aparelho elíptico sempre que subir para ele, descer dele ou o usar.**
12. **O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras do ritmo cardíaco. O sensor de pulsações destina-se apenas a auxiliá-lo a determinar as tendências gerais do seu ritmo cardíaco.**
13. **O aparelho elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuarão a mover-se até que o volante pare. Reduza a velocidade da pedalada de forma controlada.**
14. **Mantenha as costas direitas sempre que usar o aparelho elíptico; não arqueie as costas.**
15. **O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por adquirir o aparelho elíptico NORDICTRACK® E 4.1. O aparelho elíptico E 4.1 oferece um leque de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício em casa mais eficazes e divertidas.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar do aparelho elíptico. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

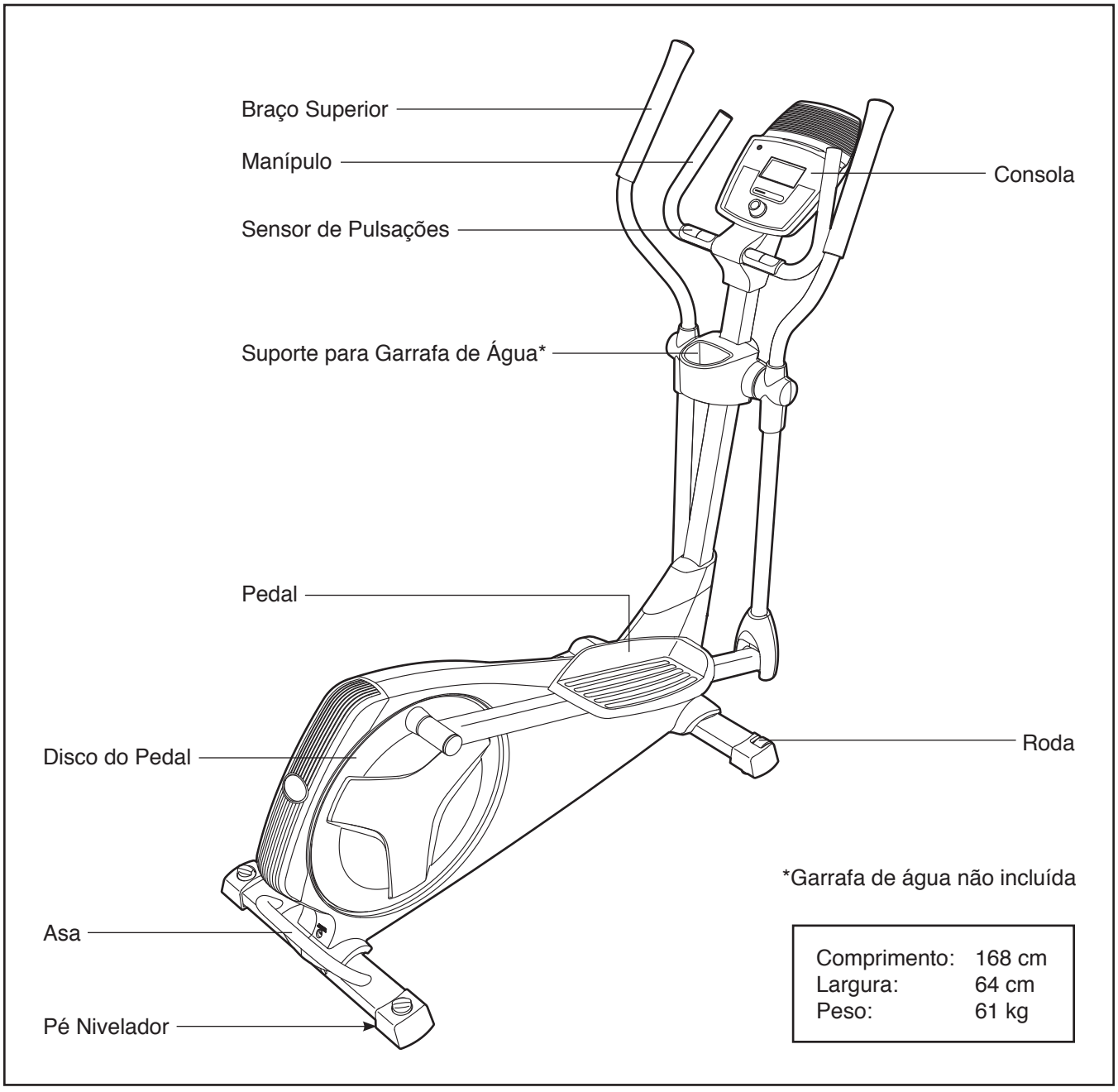
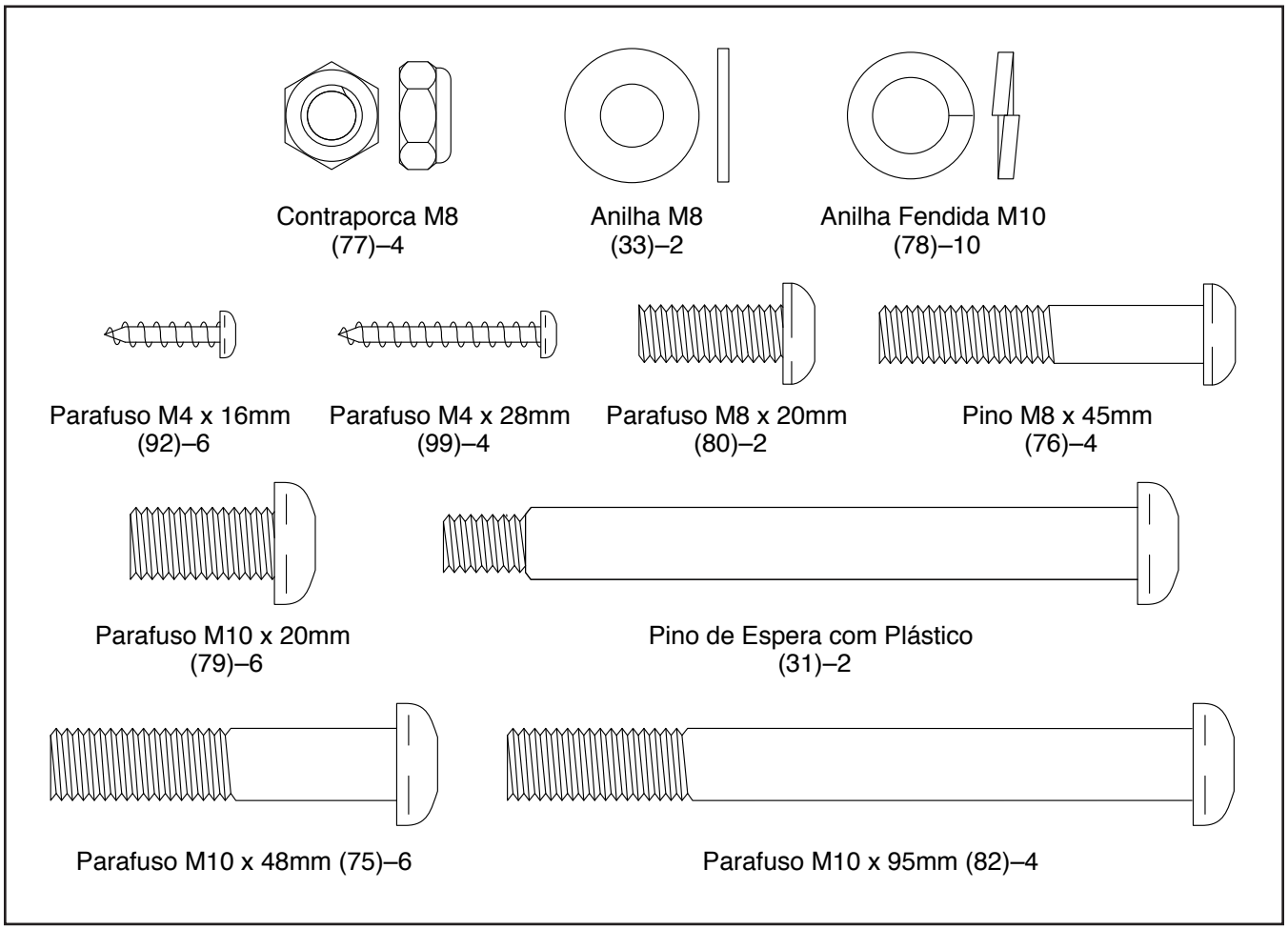


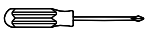
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**



MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- As partes esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as partes direitas estão marcadas com “R” ou “Right.”
- Para ajudar a identificar as peças pequenas, consulte a página 5.
- Para além da(s) ferramenta(s) incluída(s), a montagem requer a(s) seguinte(s) ferramenta(s):

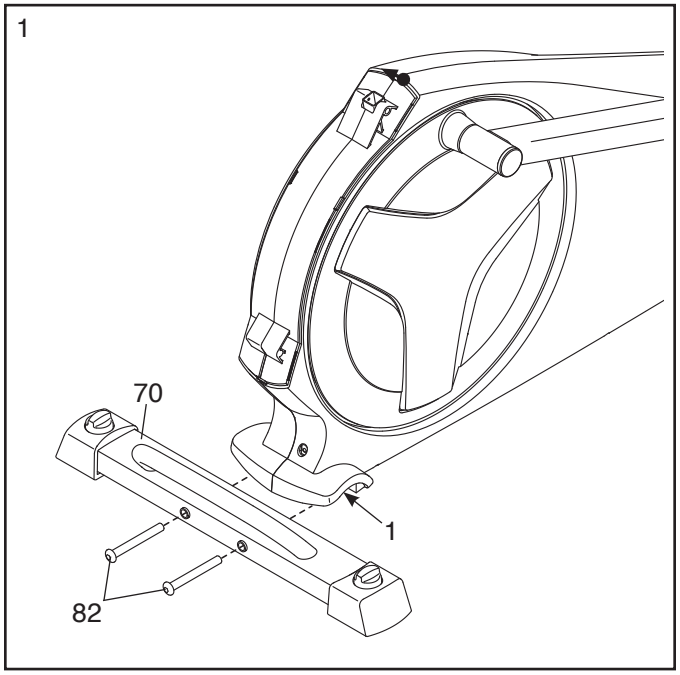
uma chave Phillips 

uma chave inglesa ajustável

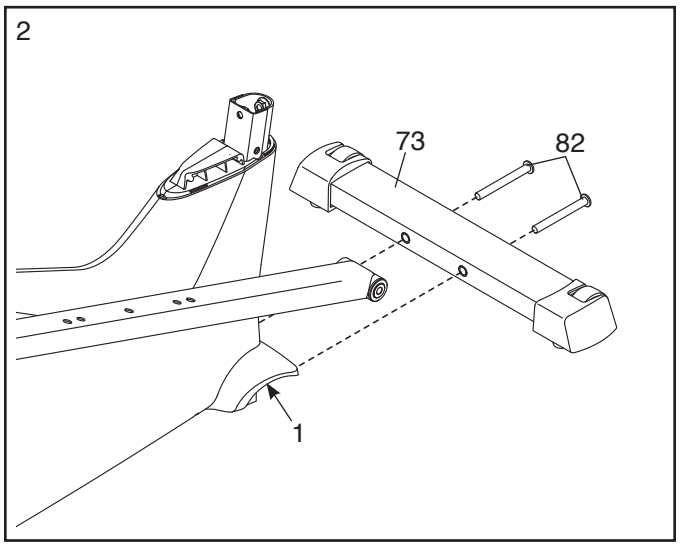
um maço de borracha

A montagem pode ser mais fácil se tiver um jogo de chaves. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. Enquanto outra pessoa levanta a parte traseira da Estrutura (1), fixe o Estabilizador Traseiro (70) à Estrutura com dois Parafusos M10 x 95mm (82).



2. Enquanto outra pessoa levanta a parte frontal da Estrutura (1), fixe o Estabilizador Frontal (73) à Estrutura com dois Parafusos M10 x 95mm (82).

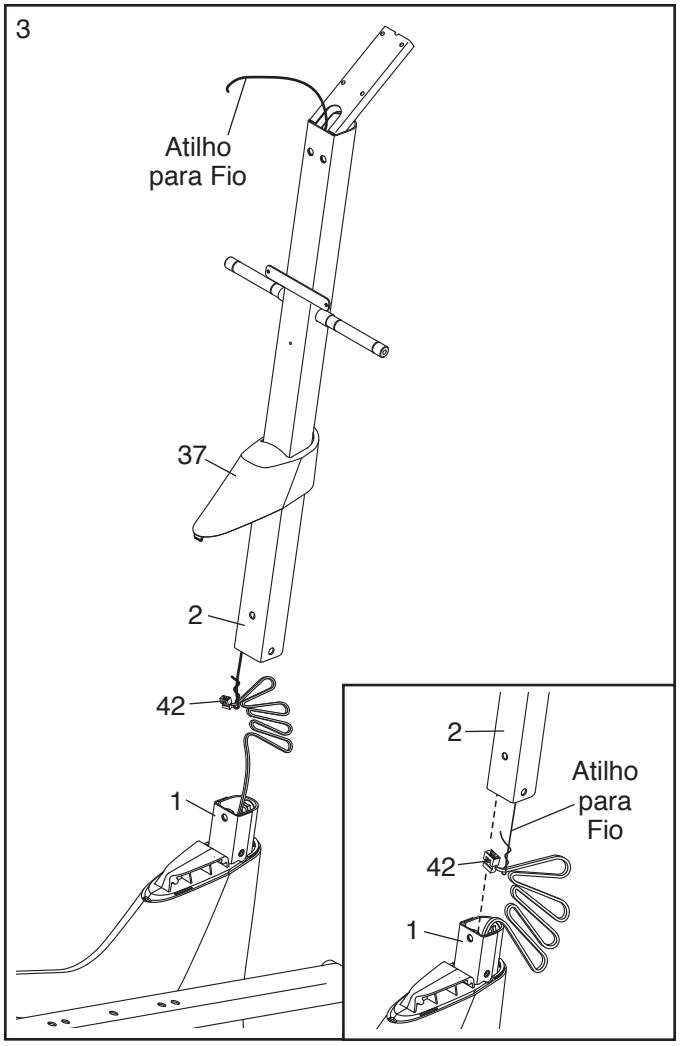


3. Posicione a Barra Vertical (2) e a Cobertura de Protecção Superior (37) conforme mostrado. Insira a Cobertura de Protecção Superior na Barra Vertical de baixo para cima.

   Peça a outra pessoa que segure a Barra Vertical (2) junto à Estrutura (1).

   Consulte o desenho incluído. Localize o atilho para fio na Barra Vertical (2). Ate a extremidade inferior do atilho para fio à Cablagem (42). Seguidamente, puxe para cima a extremidade superior do atilho para fio através do topo da Barra Vertical. Depois, desate e elimine o atilho para fio.

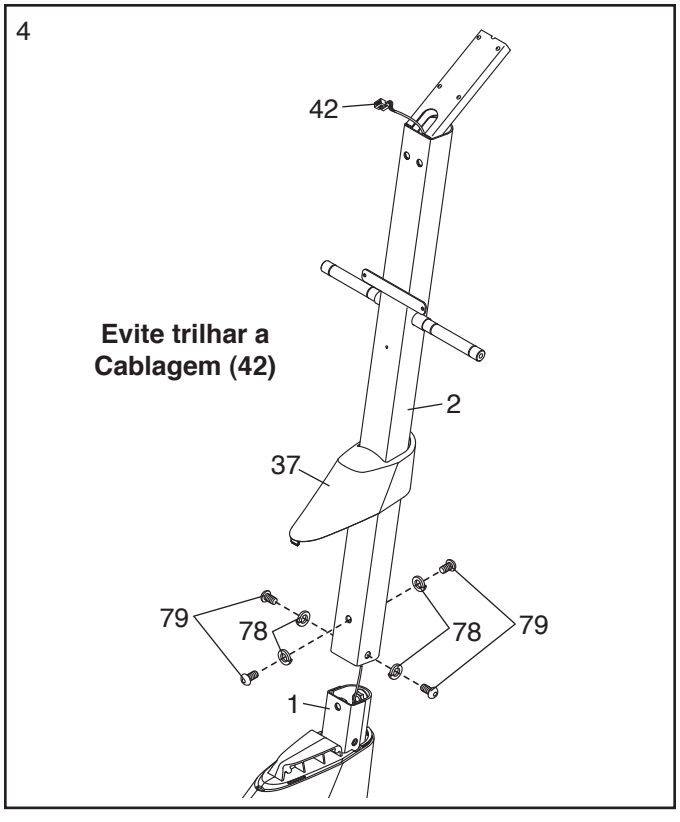
   Conselho: para impedir que a Cablagem (42) caia para o interior da Barra Vertical (2), segure a Cablagem com um elástico ou um pedaço de fita adesiva.



4. Insira a Barra Vertical (2) na Estrutura (1). **Conselho: peça a outra pessoa que afaste a Cobertura de Protecção Superior (37).**

   Conselho: evite trilhar a Cablagem (42). Fixe a Barra Vertical (2) com quatro Parafusos M10 x 20mm (79) e quatro Anilhas Fendidas M10 (78).

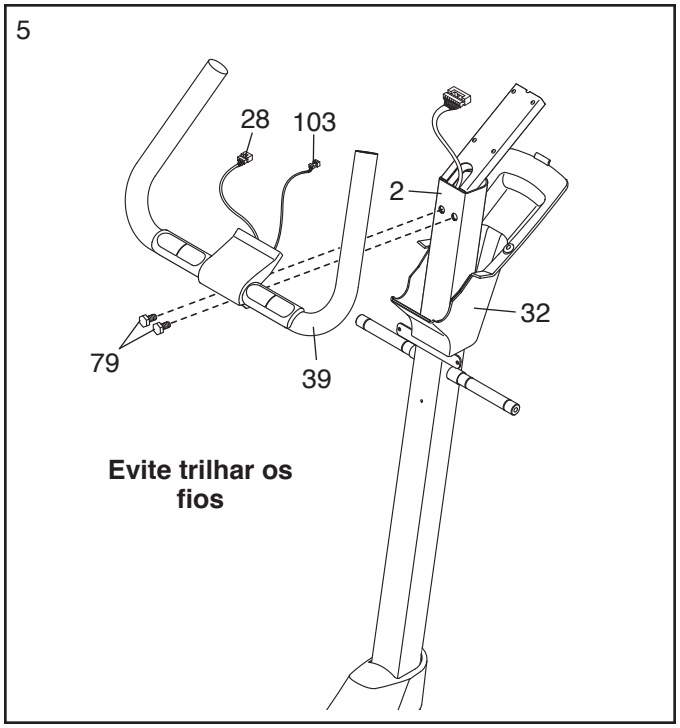
   Faça deslizar a Cobertura de Protecção Superior (37) para baixo e pressione-a contra a Estrutura (1).



5. Posicione a Cobertura da Consola (32) conforme mostrado. Depois, insira a Cobertura da Consola na Barra Vertical (2).

   Posicione o Manípulo (39) conforme mostrado. **Certifique-se de que puxa o Fio de Pulsações (28) e o Fio de Pulsações do Peito (103) do interior do Manípulo.**

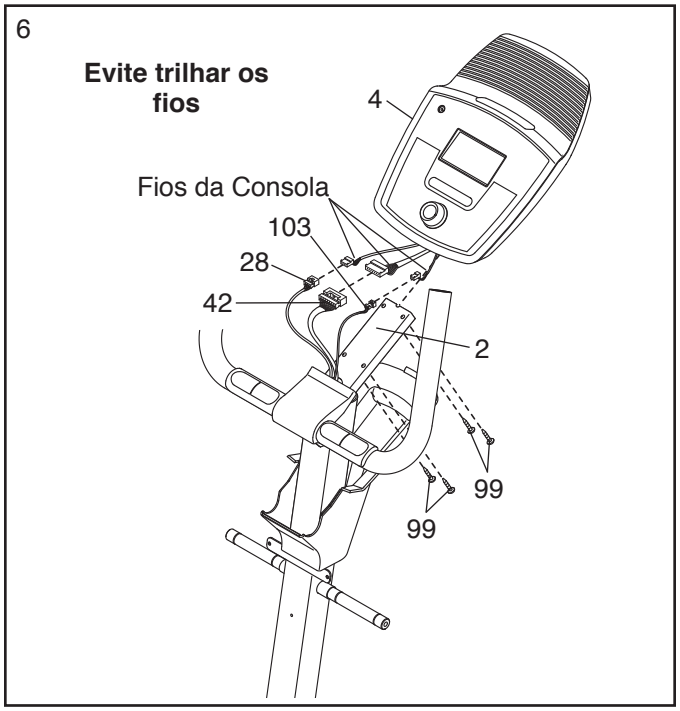
   Conselho: evite trilhar os fios. Fixe o Manípulo (39) à Barra Vertical (2) com dois Parafusos M10 x 20mm (79).



6. Enquanto outra pessoa segura a Consola (4) junto à Barra Vertical (2), conecte os fios da consola à Cablagem (42), ao Fio de Pulsações (28) e ao Fio de Pulsações do Peito (103).

   Introduza o excedente dos fios na Barra Vertical (2) ou na Consola (4).

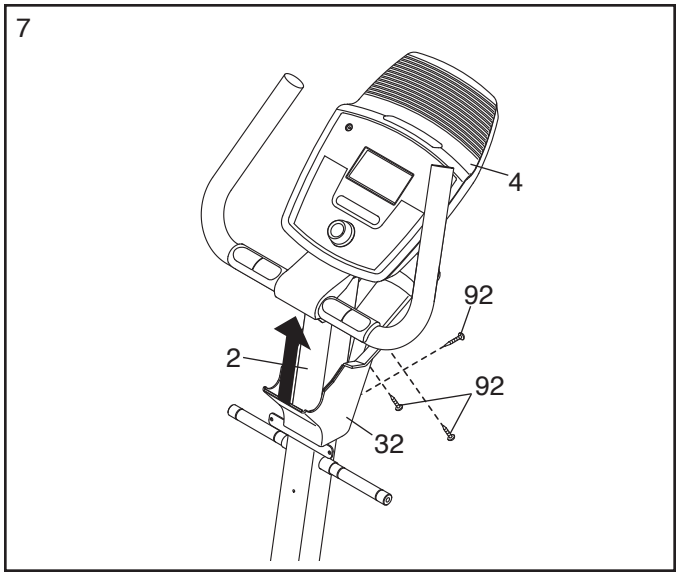
   Conselho: evite trilhar os fios. Fixe a Consola (4) à Barra Vertical (2) com quatro Parafusos M4 x 28mm (99).



7. Faça subir a Cobertura da Consola (32) até à Consola (4).

   Fixe a Cobertura da Consola (32) à Barra Vertical (2) com um Parafuso M4 x 16mm (92).

   Depois, fixe a Cobertura da Consola (32) à Consola (4) com dois Parafusos M4 x 16mm (92).



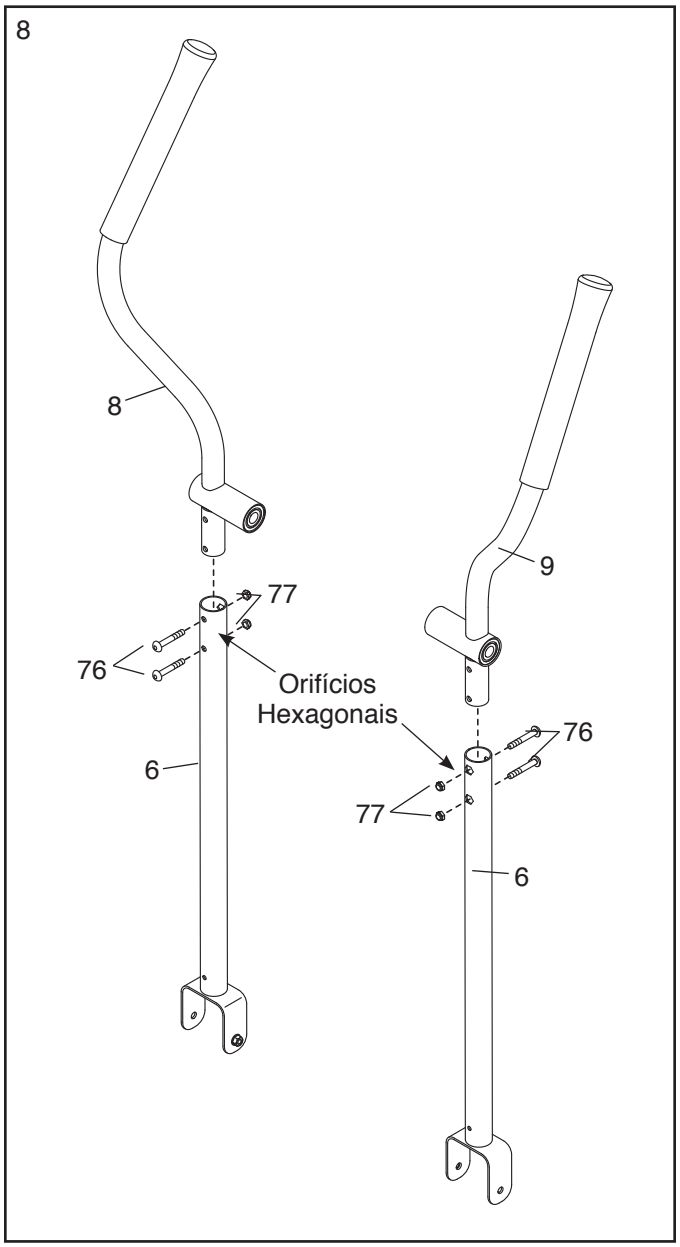
8. Identifique os Braços Esquerdo e Direito (8, 9).

   Oriente o Braço Esquerdo (8) e uma Perna (6) conforme mostrado. **Certifique-se de que os orifícios hexagonais fiquem na posição indicada.**

   Insira o Braço Esquerdo (8) na Perna (6).

   Fixe o Braço Esquerdo (8) com dois Pinos M8 x 45mm (76) e duas Contraporcas M8 (77). **Certifique-se de que as Contraporcas estejam nos orifícios hexagonais. Não aperte ainda os Pinos Roscados de Cabeça Redonda.**

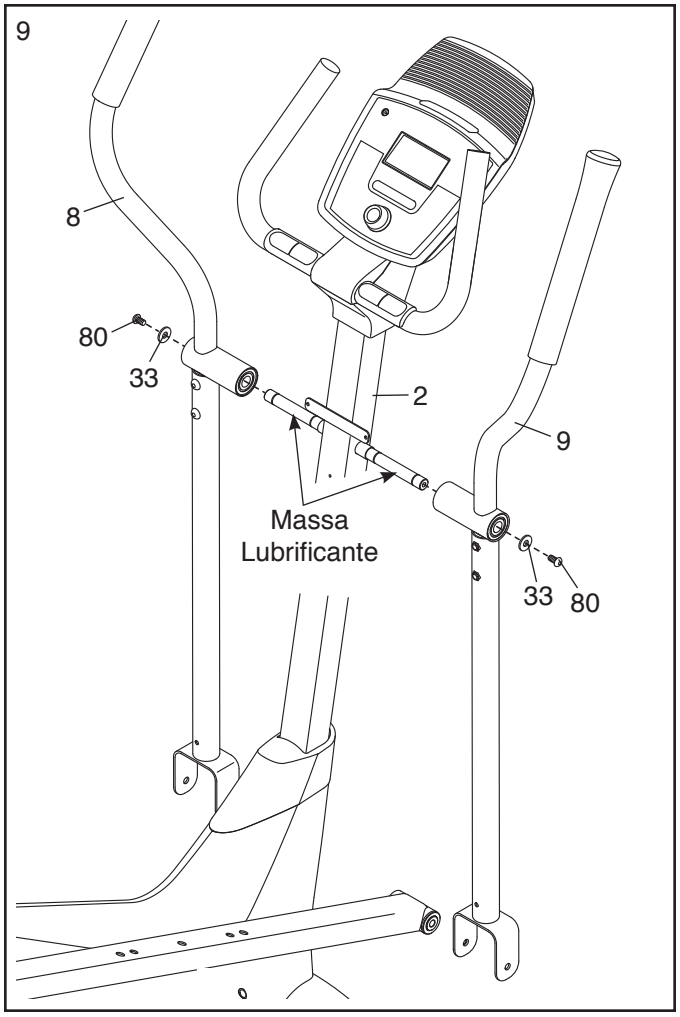
   Fixe o Braço Direito (9) à outra Perna (6) da mesma forma.



9. Aplique nos eixos da Barra Vertical (2) uma quantidade generosa da massa lubrificante incluída.

   Posicione os Braços Esquerdo e Direito (8, 9) conforme mostrado e insira-os nos lados esquerdo e direito da Barra Vertical (2).

   Fixe ambos os Braços (8, 9) com um Parafuso M8 x 20mm (80) e uma Anilha M8 (33).



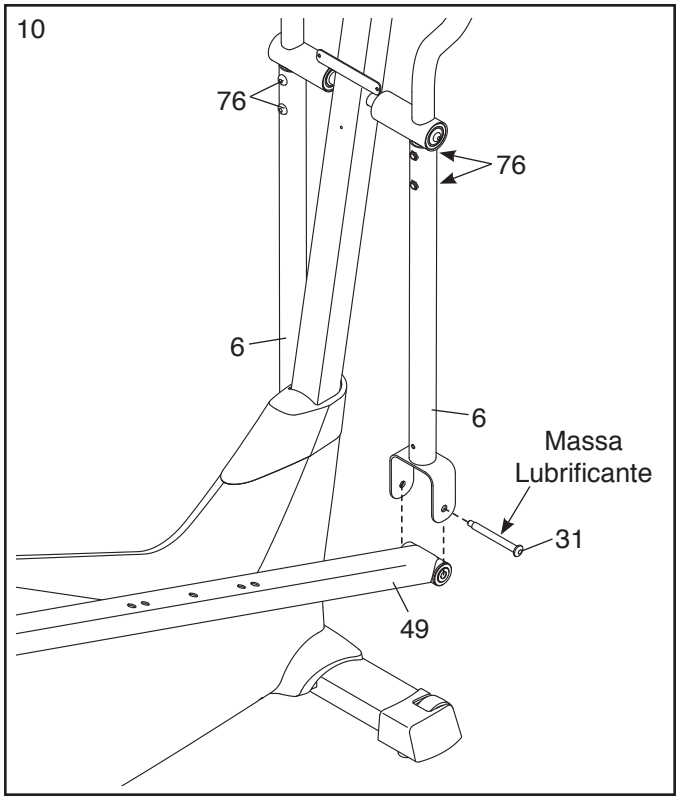
10. Aplique uma pequena quantidade de massa lubrificante num Pino de Espera com Plástico (31).

    Enquanto outra pessoa segura a parte frontal do Braço do Pedal Direito (49) no interior do suporte da Perna (6) direita, insira o Pino de Espera com Plástico (31) na Perna direita e no Braço do Pedal Direito.

    Aperte o Pino de Espera (31) na porca soldada da Perna (6) direita.

    Repita este passo para fixar o Braço do Pedal Esquerdo (não mostrado) à Perna (6) esquerda.

    Aperte os Pinos M8 x 45mm (76).

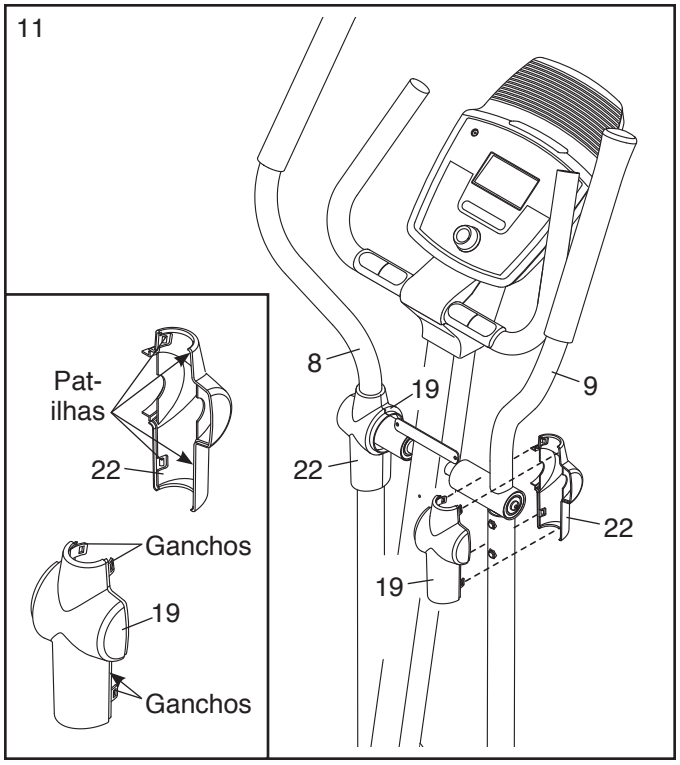


11. **Consulte o desenho incluído.** Identifique uma Cobertura do Eixo A (19), que tem ganchos, e uma Cobertura do Eixo B (22), que tem patilhas.

    Aperte uma Cobertura do Eixo A (19) e uma Cobertura do Eixo B (22) em torno do Braço Superior Direito (9).

    Repita este passo para o lado oposto do aparelho elíptico.

    Conselho: certifique-se de que as Coberturas do Eixo (19, 22) fiquem posicionadas conforme mostrado.

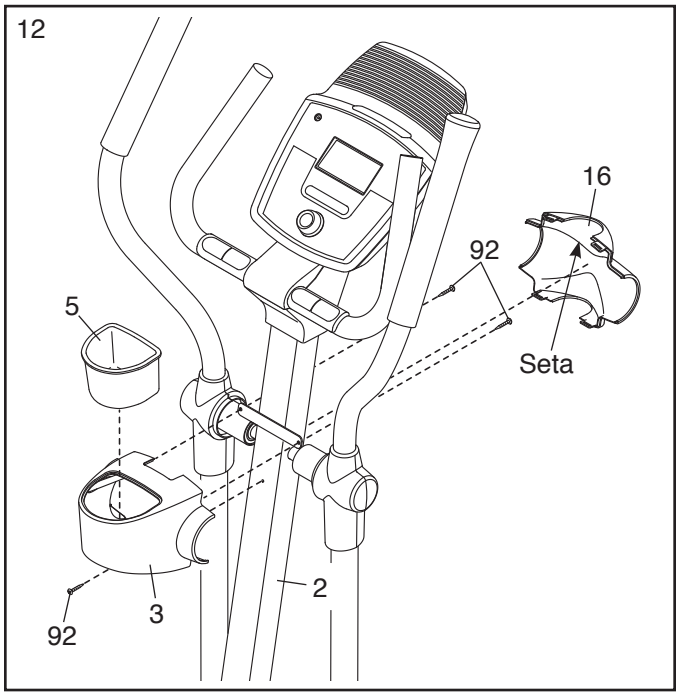


12. Fixe a Cobertura Posterior da Barra Vertical (3) à Barra Vertical (2) com três Parafusos M4 x 16mm (92).

    Posicione a Cobertura Frontal da Barra Vertical (16) de modo a que a seta indicada aponte para cima.

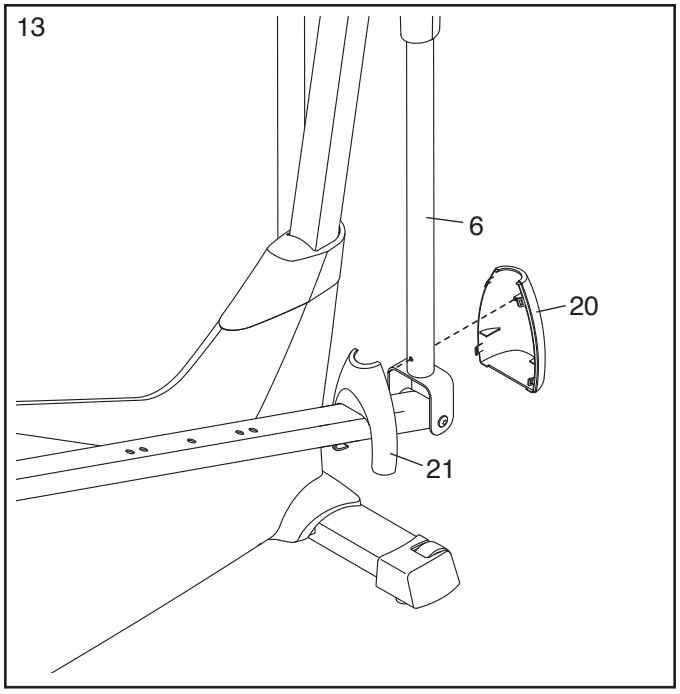
    Pressione a Cobertura Frontal da Barra Vertical (16) contra a Cobertura Posterior da Barra Vertical (3).

    Pressione o Suporte para Garrafa de Água (5) contra a Cobertura Posterior da Barra Vertical (3).



13. Aperte uma Cobertura Frontal da Perna (20) e uma Cobertura Posterior da Perna (21) em torno da Perna (6) direita.

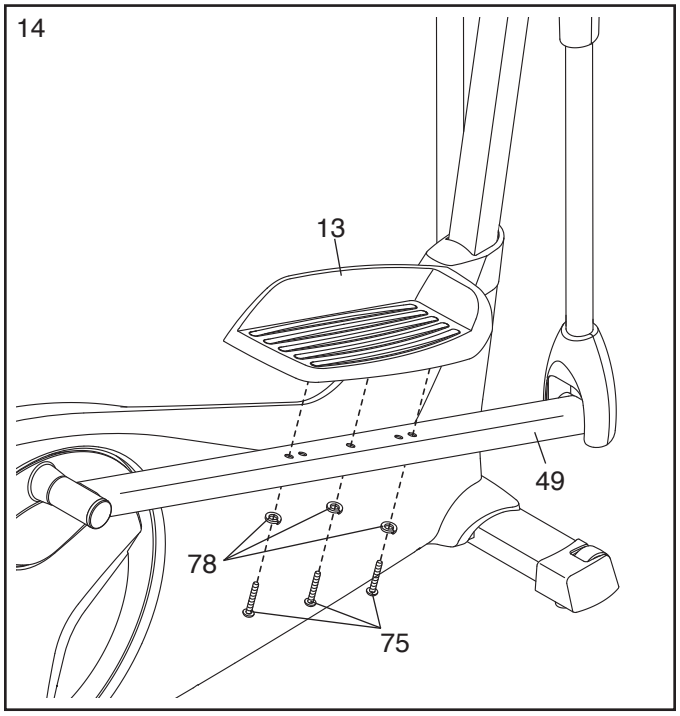
Repita este passo para o lado oposto do aparelho elíptico.



14. Identifique o Pedal Direito (13).

Fixe o Pedal Direito (13) ao Braço do Pedal Direito (49) com três Parafusos M10 x 48mm (75) e três Anilhas Fendidas M10 (78). **Certifique-se de que usa o orifício central e os dois orifícios exteriores para fixar o Pedal Direito.**

Fixe o Pedal Esquerdo (não mostrado) ao Braço do Pedal Esquerdo (não mostrado) da mesma forma.



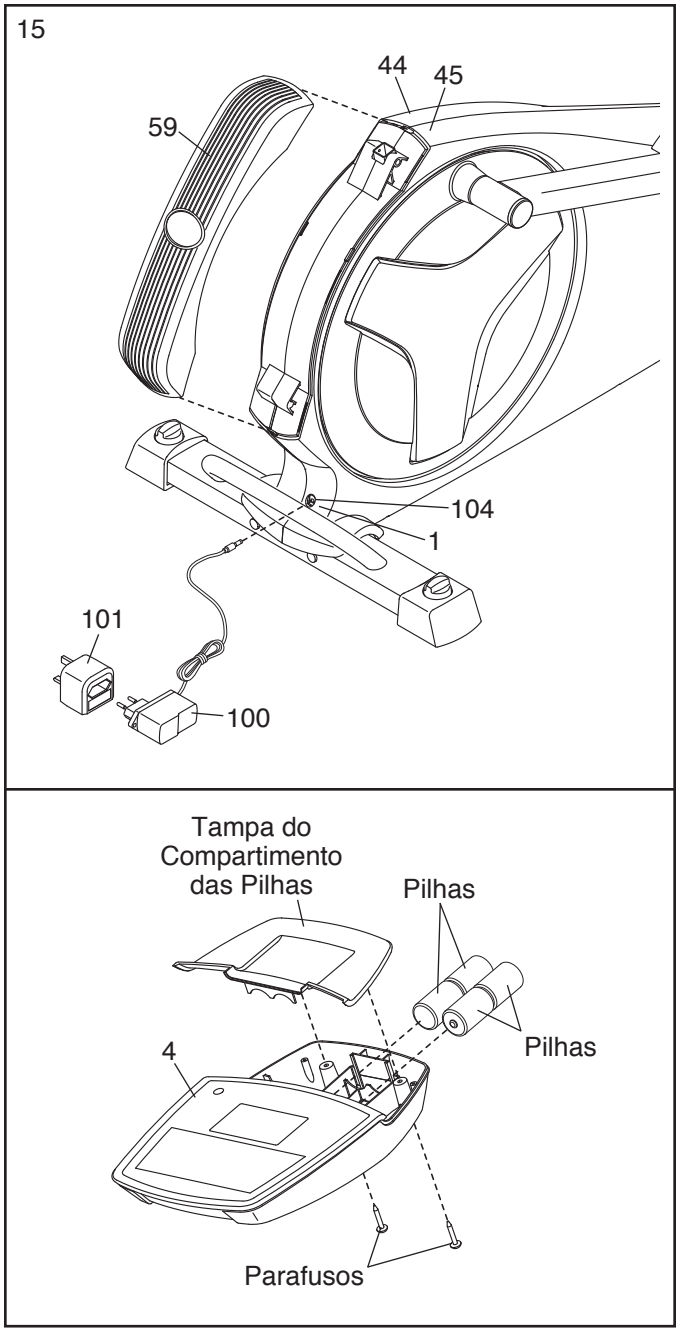
15. **Consulte o desenho superior.** Pressione a Cobertura de Protecção Posterior (59) contra as Protecções Esquerda e Direita (44, 45).

    Ligue o Adaptador de Corrente (100) à Tomada (104) da Estrutura (1).

    Se necessário, ligue o Adaptador de Corrente (100) ao Adaptador da Ficha (101).

    Para ligar o Adaptador de Corrente (100) a uma tomada, consulte COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE na página 14.

    Consulte o desenho inferior. Nota: a Consola (4) também pode funcionar com quatro pilhas D (não incluídas); recomendam-se pilhas alcalinas. Remova os parafusos, remova a tampa do compartimento das pilhas, introduza as pilhas no mesmo e volte a fixar a tampa do compartimento. **Certifique-se de que orienta as pilhas conforme a ilustração existente no interior do respectivo compartimento.**

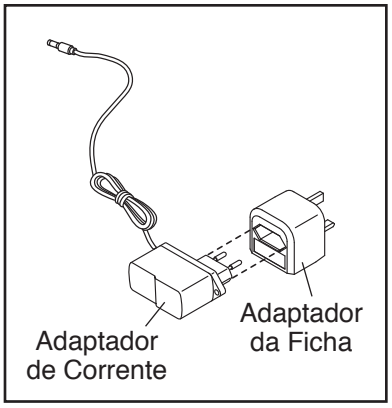


16. **Certifique-se de que todas as peças do aparelho elíptico fiquem devidamente apertadas.** Nota: poderão sobrar algumas peças após concluída a montagem. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo do aparelho elíptico.

COMO USAR O APARELHO ELÍPTICO

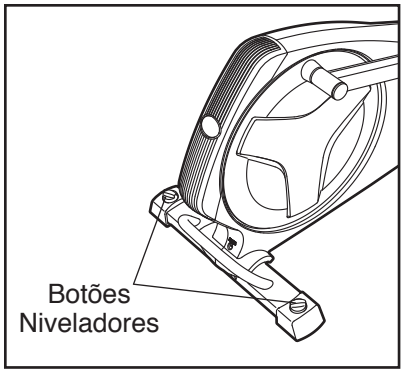
COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE

IMPORTANTE: se o aparelho elíptico tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe que ele aqueça até à temperatura ambiente antes de ligar o adaptador de corrente. Se não o fizer, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes electrónicos.



Ligue o adaptador de corrente à tomada da estrutura do aparelho elíptico. Em seguida, ligue o adaptador de corrente ao adaptador da ficha. Depois, ligue o adaptador da ficha a uma tomada adequada devidamente instalada, segundo todas as leis e regulamentos locais.

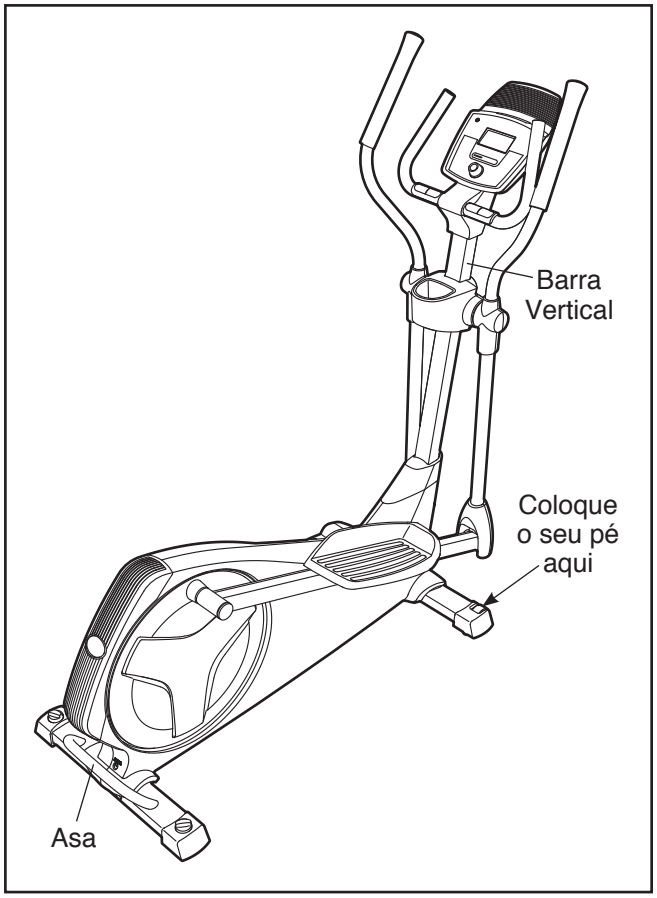
COMO NIVELAR O APARELHO ELÍPTICO



Se o aparelho elíptico balançar ligeiramente durante a utilização, rode um ou ambos os botões niveladores do estabilizador traseiro e ajuste-os até que o movimento de balanço seja eliminado.

COMO DESLOCAR O APARELHO ELÍPTICO

Devido ao tamanho e ao peso do aparelho elíptico, são necessárias duas pessoas para o deslocar. Coloque-se diante do aparelho elíptico, agarre a barra vertical e apoie um pé contra uma das rodas frontais. Puxe pela barra vertical enquanto uma segunda pessoa levanta a asa, até que o aparelho elíptico fique a rolar sobre as rodas. Desloque cuidadosamente o aparelho elíptico até ao local desejado e depois baixe-o para o chão.



COMO FAZER EXERCÍCIO COM O APARELHO ELÍPTICO

Para se posicionar sobre o aparelho elíptico, agarre os manípulos ou os braços superiores e suba para o pedal que estiver na posição mais baixa. Depois, suba para o outro pedal.

Empurre os pedais para baixo até que os mesmos comecem a deslocar-se num movimento contínuo. **Nota: os discos dos pedais podem rodar em ambas as direcções. Recomenda-se que os faça rodar no sentido mostrado pela seta; contudo, para variar, pode fazê-los rodar no sentido oposto.**

Para descer do aparelho elíptico, espere até que os pedais parem completamente. **Nota: o aparelho elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuarão a deslocar-se até que o volante pare.** Quando os pedais estiverem estacionários, comece por descer do pedal mais elevado. Depois, desça do pedal mais baixo.

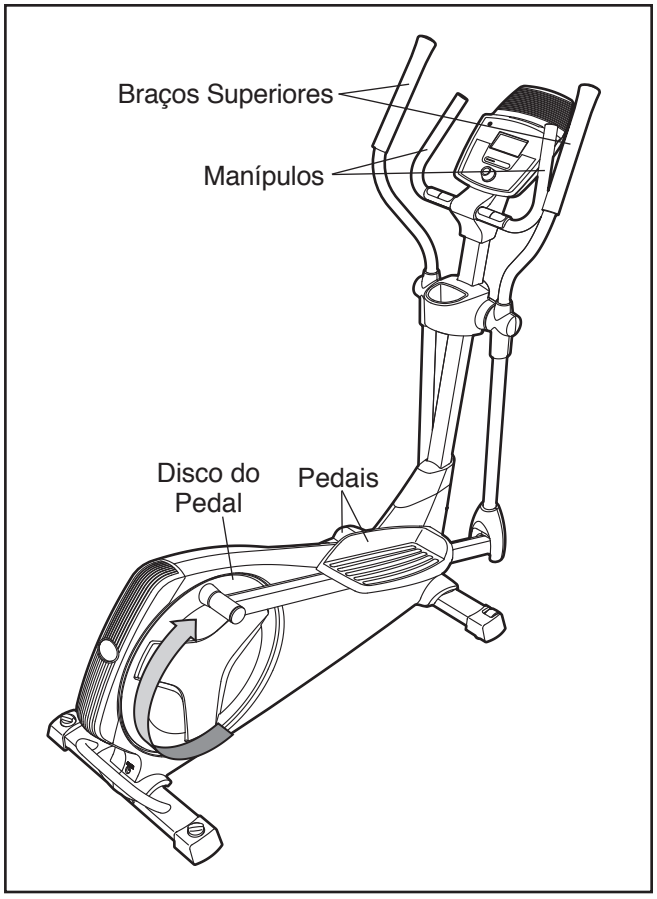
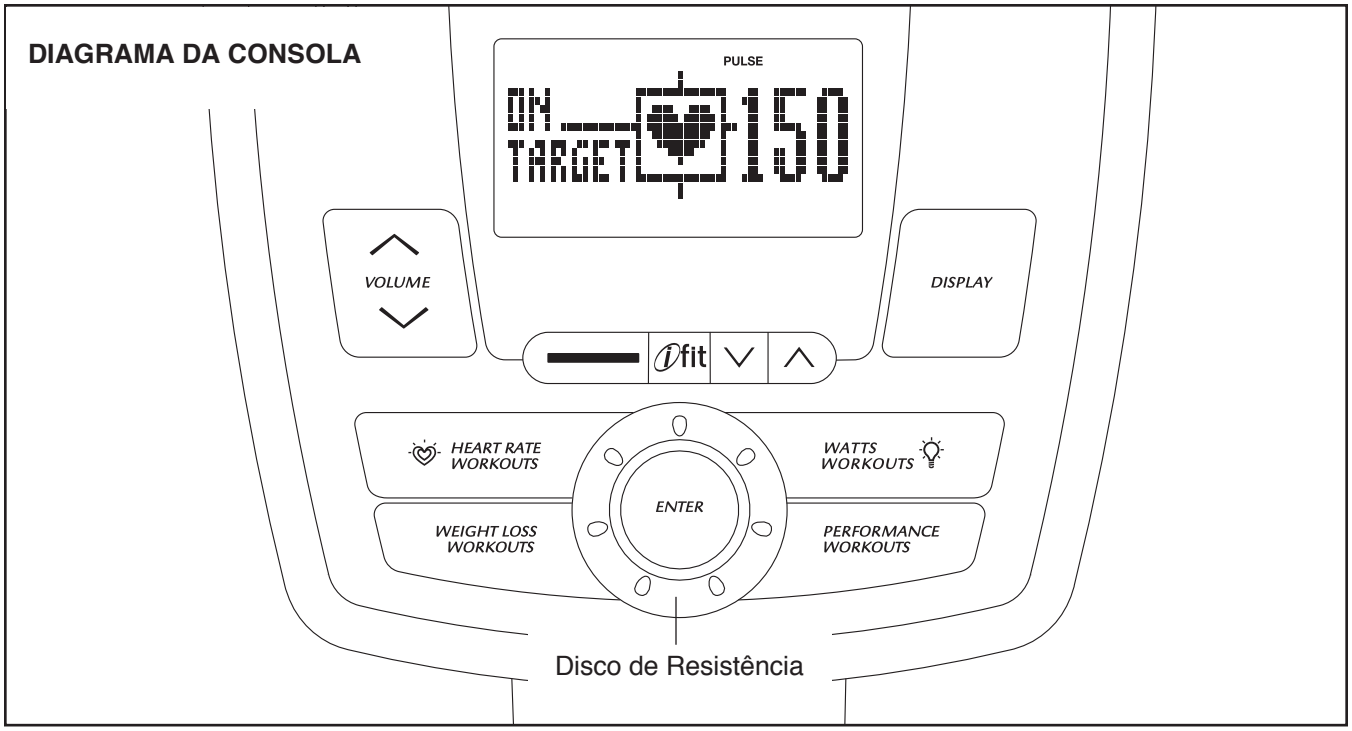


DIAGRAMA DA CONSOLA



FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola avançada oferece uma gama de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios mais eficazes e divertidos.

Ao usar o modo manual da consola, pode alterar a resistência dos pedais rodando o disco. À medida que se exercita, a consola oferece informações contínuas sobre o exercício. Pode até monitorizar o seu ritmo cardíaco, usando o sensor de pulsações do punho ou o sensor de pulsações para o peito opcional.

A consola oferece doze sessões de exercício predefinidas – seis de perda de peso e seis de desempenho. Cada sessão de exercício altera automaticamente a resistência dos pedais e incita-o a variar o seu ritmo de pedalada, ao orientá-lo ao longo de uma sessão de exercício eficaz.

Adicionalmente, a consola oferece duas sessões de exercício de ritmo cardíaco que alteram a resistência dos pedais e o incitam a variar o seu ritmo de pedalada para manter o seu ritmo cardíaco próximo de um ritmo cardíaco-alvo.

A consola também oferece três sessões de exercício de watts, que alteram a resistência dos pedais e o incitam a variar o seu ritmo de pedalada para manter a energia gerada próximo de um nível-alvo.

A consola inclui o sistema interactivo de exercício iFit, que permite à consola aceitar cartões iFit com sessões de exercício concebidas para o ajudar a atingir metas específicas de forma física.

Por exemplo, a perda de quilogramas indesejados com a sessão de exercício de Perda de Peso em 8 Semanas. As sessões de exercício iFit controlam a resistência dos pedais enquanto a voz de um treinador pessoal o orienta ao longo do exercício. Os cartões iFit estão disponíveis separadamente. **Para adquirir cartões iFit, vá a www.iFit.com ou consulte a capa frontal deste manual. Os cartões iFit estão também disponíveis em lojas seleccionadas.**

Pode até ligar o seu leitor de MP3 ou CD ao sistema de som da consola e ouvir a música ou os audiolivros da sua preferência, enquanto se exercita.

Para ligar a alimentação eléctrica, consulte a página 17. **Para usar o modo manual,** consulte a página 17. **Para usar uma sessão de exercício predefinida,** consulte a página 19. **Para usar uma sessão de exercício de ritmo cardíaco,** consulte a página 20. **Para usar uma sessão de exercício de watts,** consulte a página 21. **Para usar uma sessão de exercício iFit,** consulte a página 23. **Para usar o sistema de som,** consulte a página 23.

Nota: se houver uma película de plástico sobre a consola, remova-a.

COMO LIGAR A CORRENTE

IMPORTANTE: se o aparelho elíptico tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe que ele aqueça até à temperatura ambiente antes de ligar a consola. Se não o fizer, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes electrónicos.

Ligue o adaptador de corrente (consulte COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE na página 14). Quando o adaptador de corrente estiver ligado, os ecrãs iluminar-se-ão e a consola ficará pronta a ser usada.

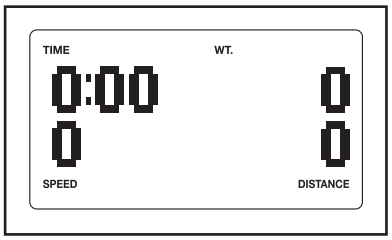
COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.**

   Consulte COMO LIGAR A ALIMENTAÇÃO ELÉCTRICA acima.

2. **Seleccione o modo manual.**

   Sempre que ligar a consola, será seleccionado o modo manual.

   Se seleccionou uma sessão de exercício, volte a seleccionar o modo manual premindo repetidamente qualquer dos botões de Sessões de Exercício [Workouts] até que surjam zeros no ecrã.

3. **Comece a pedalar e altere a resistência dos pedais conforme preferir.**

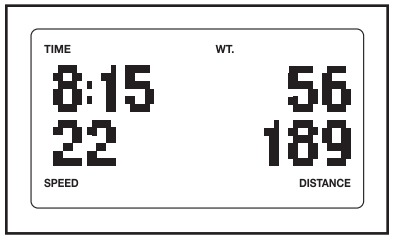
   Enquanto pedala, altere a resistência dos pedais rodando o disco de resistência.

   Para aumentar a resistência, rode o disco de resistência no sentido horário; para diminuir a resistência, rode-o no sentido anti-horário. Nota: depois de alterar a resistência, demorará um momento até que os pedais alcancem o nível de resistência seleccionado.

4. **Siga o seu progresso com os ecrãs.**

   A consola proporciona vários modos para o ecrã. O modo de ecrã que seleccionar determinará as informações sobre a sessão de exercício que serão exibidas. Prima repetidamente o botão Ecrã [DISPLAY] para seleccionar o modo de ecrã desejado.

   Os ecrãs podem mostrar as seguintes informações sobre o exercício:

   Tempo [TIME]—quando estiver seleccionado o modo manual, este ecrã mostrará o tempo decorrido. Quando for seleccionada uma sessão de exercício, o ecrã apresentará o tempo restante da sessão, em vez do tempo decorrido.

   Velocidade [SPEED]—Este ecrã mostrará a sua velocidade de pedalada em revoluções por minuto (rpm).

   Distância [DISTANCE]—Este ecrã mostrará a distância (número total de revoluções) que pedalou.

   Calorias [CALORIES]—Este ecrã exibirá o número aproximado de calorias que queimou.

   Watts [WT.]—Este ecrã mostrará a energia aproximada que produziu em watts (Wt).

Pulsação [PULSE]—Este ecrã exibirá o seu ritmo cardíaco quando usar o sensor de pulsações do punho ou o sensor de pulsações para o peito opcional (consulte o passo 5 abaixo).

Resistência [RESISTANCE]—Este ecrã mostrará o nível de resistência dos pedais por alguns segundos, de cada vez que se alterar o nível de resistência.

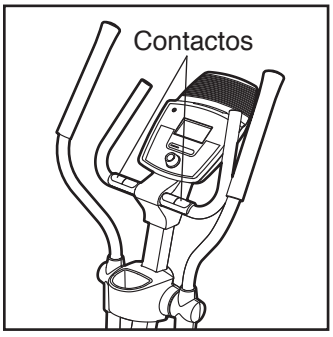
Perfil [PROFILE]—Quando estiver seleccionada uma sessão de exercício, este ecrã mostrará um perfil das definições de resistência para a sessão de exercício.

Altere o nível de volume da consola, premindo os botões de aumentar ou diminuir o Volume.

5. Meça o ritmo cardíaco, se o desejar.

Pode medir o seu ritmo cardíaco usando o sensor de pulsações do punho ou o sensor de pulsações para o peito opcional (consulte a página 23 para informações acerca do sensor de pulsações para o peito opcional).

Nota: se agarrar o sensor de pulsações do punho e usar o sensor de pulsações para o peito em simultâneo, a consola não exibirá o seu ritmo cardíaco com precisão.



Se houver folhas de plástico transparente sobre os contactos metálicos do sensor de pulsações do punho, retire-as. Além disso, certifique-se de que tem as mãos limpas. Para medir o ritmo cardíaco, segure no sensor de pulsações do punho com as palmas contra os contactos metálicos. **Evite mover as mãos ou agarrar os contactos com demasiada força.**

Quando a sua pulsação for detectada, o seu ritmo cardíaco aparecerá no ecrã. Para uma leitura mais precisa do ritmo cardíaco, agarre os contactos durante, pelo menos, 15 segundos.

Se o seu ritmo cardíaco não for mostrado, certifique-se de que as suas mãos estejam posicionadas conforme descrito. Tenha o cuidado de não mover excessivamente as mãos nem apertar os contactos metálicos com demasiada firmeza. Para obter o melhor desempenho, limpe os contactos metálicos com um pano macio; **nunca utilize álcool, abrasivos ou químicos para limpar os contactos.**

6. Quando acabar de fazer exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.

Se os pedais não se moverem durante alguns segundos, soará um toque e a consola entrará em modo de pausa.

Se os pedais não se moverem durante alguns minutos e os botões não foram premidos, a consola desligar-se-á e o ecrã será reiniciado.

COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PREDEFINIDA

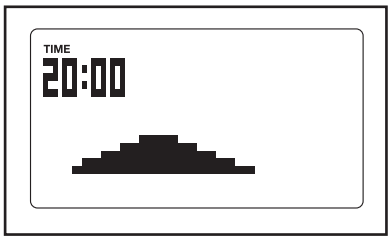
1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 17.

2. **Seleccione uma sessão de exercício predefinida.**

   Para seleccionar uma sessão de exercício predefinida, comece por premir um dos botões Sessões de Exercício de Perda de Peso [WEIGHT LOSS WORKOUTS] ou Sessões de Exercício de Desempenho [PERFORMANCE WORKOUTS].

   Seguidamente, rode o disco de resistência até que surja no ecrã a sessão de exercício desejada.

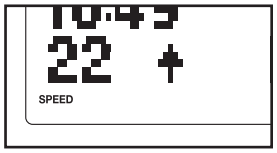
   Depois, prima o botão Introduzir [ENTER] para seleccionar a sessão de exercício. Aparecerão então no ecrã o tempo e um perfil dos níveis de resistência da sessão de exercício.

3. **Comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício.**

   Cada sessão de exercício está dividida em segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programados um nível de resistência e uma velocidade-alvo. Nota: podem estar programados para segmentos consecutivos os mesmos nível de resistência e/ou velocidade-alvo.

   O perfil da sessão de exercício mostrará o seu progresso (consulte o desenho acima). O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica o nível de resistência para o segmento em curso.

   Quando terminar o primeiro segmento da sessão de exercício, aparecerão durante alguns segundos no ecrã o nível de resistência e a velocidade-alvo do segundo segmento, para o(a) alertar. O segmento seguinte do perfil começará a piscar e os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência do segmento seguinte.

   Enquanto faz exercício, será incentivado a manter a velocidade de pedalada próximo da velocidade-alvo do segmento em curso. Quando surgir no ecrã uma seta ascendente ou a palavra *FASTER* (mais depressa), acelere a sua velocidade. Quando surgir no ecrã uma seta descendente ou a palavra *SLOWER* (mais devagar), diminua a sua velocidade. Quando não surgirem setas ou surgirem as palavras *ON TARGET* (em alvo), mantenha a sua velocidade.

   IMPORTANTE: a velocidade-alvo destina-se apenas a proporcionar motivação. A sua velocidade real pode ser menor do que a velocidade-alvo. Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si.

   Se o nível de resistência do segmento em curso for demasiado alto ou baixo, pode preterir manualmente a configuração rodando o disco de resistência. **IMPORTANTE: quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência do segmento seguinte.**

   A sessão de exercício continuará dessa forma até que termine o último segmento. Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. Soará um toque e o tempo começará a piscar no ecrã. Para reiniciar a sessão de exercício, basta recomeçar a pedalar.

4. **Siga o seu progresso com os ecrãs.**

   Consulte o passo 4 na página 17.

5. **Meça o ritmo cardíaco, se o desejar.**

   Consulte o passo 5 na página 18.

6. **Quando acabar de fazer exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.**

   Consulte o passo 6 na página 18.

COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE RITMO CARDÍACO

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.**

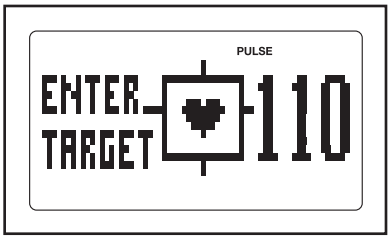
   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 17.

2. **Seleccione uma sessão de exercício de ritmo cardíaco.**

   Para seleccionar uma sessão de exercício de ritmo cardíaco, comece por premir o botão Sessões de Exercício de Ritmo Cardíaco [HEART RATE WORKOUTS].

   Seguidamente, rode o disco de resistência até que surja no ecrã a sessão de exercício desejada. Depois, prima o botão Introduzir [ENTER] para seleccionar a sessão de exercício.

3. **Introduza um ritmo cardíaco-alvo.**

   Alguns segundos após seleccionar uma sessão de exercício de ritmo cardíaco, surgirão no ecrã o tempo da sessão de exercício e as palavras *ENTER TARGET* (Introduzir Alvo) .

   Para cada segmento da sessão de exercício de ritmo cardíaco será programada uma configuração de ritmo cardíaco-alvo diferente. Rode o disco de resistência para introduzir o valor desejado de ritmo cardíaco-alvo **máximo** para a sessão de exercício (consulte INTENSIDADE DE EXERCÍCIO na página 26). Depois, prima o botão Enter.

4. **Agarre o sensor de pulsação do punho.**

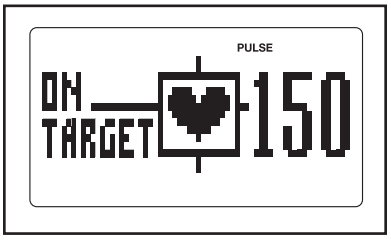
   Não é necessário agarrar continuamente o sensor de pulsação do punho durante uma sessão de exercício de ritmo cardíaco; contudo, deve agarrá-lo frequentemente para que a sessão de exercício funcione adequadamente. **De cada vez que agarrar o sensor de pulsações do punho, mantenha as mãos sobre os contactos metálicos durante pelo menos 15 segundos.**

5. **Comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício.**

   Cada sessão de exercício de ritmo cardíaco está dividida em segmentos de um minuto. Para cada segmento está programado um ritmo cardíaco-alvo.

   Nota: pode estar programado o mesmo ritmo cardíaco-alvo para segmentos consecutivos.

   Durante a sessão de exercício, a consola comparará regularmente o seu ritmo cardíaco com o ritmo cardíaco-alvo do segmento em curso. Se o seu ritmo cardíaco estiver muito abaixo ou muito acima do ritmo cardíaco-alvo, a resistência dos pedais aumentará ou diminuirá para fazer aproximar o seu ritmo cardíaco do ritmo cardíaco-alvo. De cada vez que é alterada a resistência, o nível de resistência aparece no ecrã durante alguns segundos para o alertar.

   Enquanto faz o seu exercício, será incitado(a) a pedalar de acordo com um objectivo de velocidade. Quando surgir no ecrã uma seta ascendente ou a palavra *FASTER* (mais depressa), acelere a sua velocidade. Quando surgir no ecrã uma seta descendente ou a palavra *SLOWER* (mais devagar), diminua a sua velocidade. Quando não surgirem setas ou surgirem as palavras *ON TARGET* (em alvo), mantenha a sua velocidade.

   IMPORTANTE: Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si. Se o nível de resistência do segmento em curso, for demasiado alto ou baixo, pode preterir manualmente a configuração rodando o disco de resistência; contudo, se alterar o nível de resistência, poderá não manter o ritmo cardíaco-alvo.

   Além disso, quando a consola compara o seu ritmo cardíaco com o ritmo cardíaco-alvo, a resistência dos pedais pode aumentar ou diminuir automaticamente para aproximar o seu ritmo cardíaco do ritmo cardíaco-alvo.

   A sessão de exercício continuará dessa forma até que termine o último segmento. Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. Soará um toque e o tempo começará a piscar no ecrã. Para reiniciar a sessão de exercício, basta recomeçar a pedalar.

6. **Siga o seu progresso com os ecrãs.**

   Consulte o passo 4 na página 17.

7. **Quando acabar de fazer exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.**

   Consulte o passo 6 na página 18.

COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE WATTS

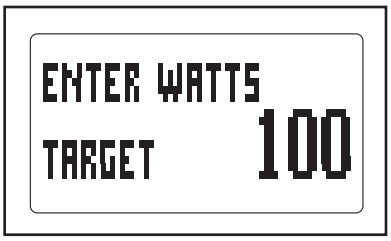
1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 17.

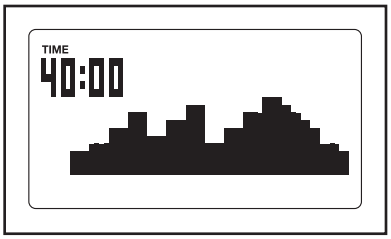
2. **Seleccione uma sessão de exercício de watts.**

   Para seleccionar uma sessão de exercício de watts, comece por premir o botão Sessões de Exercício de Watts [WATTS WORKOUTS]. Seguidamente, rode o disco de resistência até que surja no ecrã a sessão de exercício desejada. Depois, prima o botão Introduzir [ENTER] para seleccionar a sessão de exercício.

   Se seleccionar a sessão de exercício de watts 1, aparecerão no ecrã as palavras *ENTER WATTS TARGET* (Introduzir Alvo).



   Se seleccionar as sessões de exercício 2 ou 3, aparecerão no ecrã a duração da sessão de exercício e um perfil dos níveis de resistência da mesma.



3. **Se seleccionou a sessão de exercício de watts 1, introduza uma configuração de watts-alvo.**

   Durante a sessão de exercício de watts 1, será programada a mesma configuração de watts-alvo para todos os segmentos da mesma. Rode o disco de resistência para introduzir a configuração de watts-alvo desejada.

4. **Comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício.**

   A sessão de exercício de watts 1 está dividida em 40 segmentos de um minuto. Durante a sessão de exercício, a consola comparará regularmente a sua produção de watts com a configuração de watts-alvo que introduziu para a sessão de exercício.

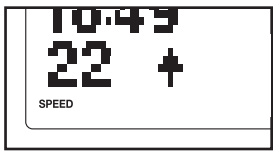
   Se a sua produção de watts estiver muito abaixo ou muito acima da configuração de watts-alvo, a resistência dos pedais aumentará ou diminuirá automaticamente para fazer aproximar a sua produção de watts da configuração de watts-alvo. De cada vez que é alterada a resistência, o nível de resistência aparece no ecrã durante alguns segundos para o alertar.

   Se a configuração de watts-alvo for demasiado alta ou baixa, pode preteri-la manualmente rodando o disco de resistência.

   As sessões de exercício de watts 2 e 3 estão divididas em 40 segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programados um nível de resistência e um nível de watts-alvo. Nota: podem estar programados os mesmos nível de resistência e/ou nível de watts-alvo para segmentos consecutivos.

   O perfil da sessão de exercício mostrará o seu progresso (consultar o desenho à esquerda). O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica o nível de resistência para o segmento em curso.

   Enquanto faz o seu exercício, será incitado(a) a pedalar de acordo com um objectivo de velocidade. Quando surgir no ecrã uma seta ascendente ou a palavra *FASTER* (mais depressa), acelere a sua velocidade. Quando surgir no ecrã uma seta descendente ou a palavra *SLOWER* (mais devagar), diminua a sua velocidade. Quando não surgirem setas ou surgirem as palavras *ON TARGET* (em alvo), mantenha a sua velocidade.



IMPORTANTE: a velocidade-alvo destina-se apenas a proporcionar motivação. A sua velocidade real pode ser menor do que a velocidade-alvo. Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si.

Quando terminar o primeiro segmento da sessão de exercício, aparecerão durante alguns segundos no ecrã o nível de resistência e a velocidade-alvo do segundo segmento, para o(a) alertar. O segmento seguinte do perfil começará a piscar e os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência do segmento seguinte.

Se o nível de resistência do segmento em curso for demasiado alto ou baixo, pode preterir manualmente a configuração rodando o disco de resistência. **IMPORTANTE: quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência do segmento seguinte.**

Para parar uma sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. Soará um toque e o tempo começará a piscar no ecrã. Para reiniciar a sessão de exercício, basta recomeçar a pedalar.

5. **Siga o seu progresso com os ecrãs.**

   Consulte o passo 4 nas páginas 17 e 18.

6. **Meça o ritmo cardíaco, se o desejar.**

   Consulte o passo 5 na página 18.

7. **Quando acabar de fazer exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.**

   Consulte o passo 6 na página 18.

COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO IFIT

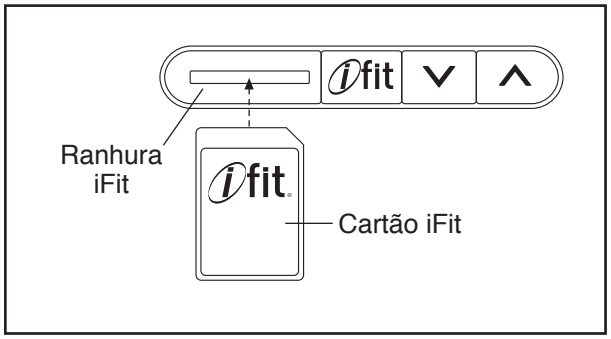
Os cartões iFit estão disponíveis separadamente. Para adquirir cartões iFit, vá a www.iFit.com ou consulte a capa frontal deste manual. Os cartões iFit estão também disponíveis em lojas seleccionadas.

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 17.

2. **Insira um cartão iFit e seleccione uma sessão de exercício.**

   Para usar uma sessão de exercício iFit, introduza um cartão iFit na ranhura iFit; certifique-se de que o cartão iFit fique posicionado com os contactos metálicos voltados para baixo e para a ranhura iFit. Quando o cartão iFit estiver correctamente inserido, o indicador junto à ranhura iluminar-se-á e surgirá texto no ecrã.



   Seguidamente, seleccione a sessão de exercício desejada do cartão iFit, premindo os botões de aumento e diminuição junto à ranhura iFit.

   Um momento após seleccionar uma sessão de exercício, a voz de um treinador pessoal começará a orientá-lo ao longo da sessão de exercício.

   As sessões de exercício iFit funcionam da mesma forma que as sessões de exercício predefinidas. Para utilizar a sessão de exercício, consulte os passos 3 a 6 na página 19.

3. **Quando tiver terminado o exercício, retire o cartão iFit.**

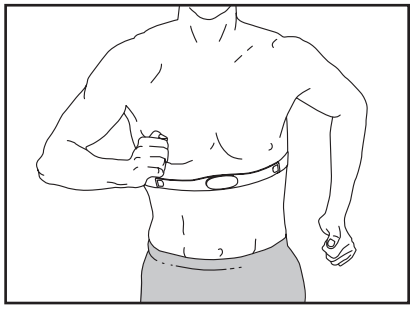
   Retire o cartão iFit quando tiver terminado o exercício. Guarde o cartão iFit num lugar seguro.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola durante o exercício, ligue o cabo de áudio incluído à tomada da consola e a uma tomada do leitor de MP3 ou CD; **certifique-se de que o cabo de áudio esteja bem ligado.**

Em seguida, prima o botão de reprodução [Play] no leitor de MP3 ou CD. Ajuste o nível do volume com o controlo de volume do leitor de MP3 ou CD, ou prima os botões para aumentar ou diminuir o Volume da consola.

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA OPCIONAL



Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou fortalecer o sistema cardiovascular, a chave para conseguir os melhores resultados é manter a frequência cardíaca adequada durante os exercícios. O monitor da frequência cardíaca para o peito opcional permite-lhe monitorizar continuamente a frequência cardíaca durante o exercício, ajudando-o a atingir os seus objectivos pessoais de aptidão física. **Para adquirir o monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a capa deste manual.**

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Examine e aperte regularmente todas as peças do aparelho elíptico. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

Para limpar o aparelho elíptico, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: para evitar danos na consola, mantenha-a afastada de líquidos e não a exponha à luz solar directa.**

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COM A CONSOLA

Se o sensor de pulsação para o punho não funcionar devidamente, consulte o passo 5 na página 18.

COMO AJUSTAR A CORREIA DE TRANSMISSÃO

Se sentir que os pedais escorregam enquanto pedala, mesmo quando a resistência estiver ajustada para o nível mais elevado, poderá ser necessário ajustar a correia de transmissão.

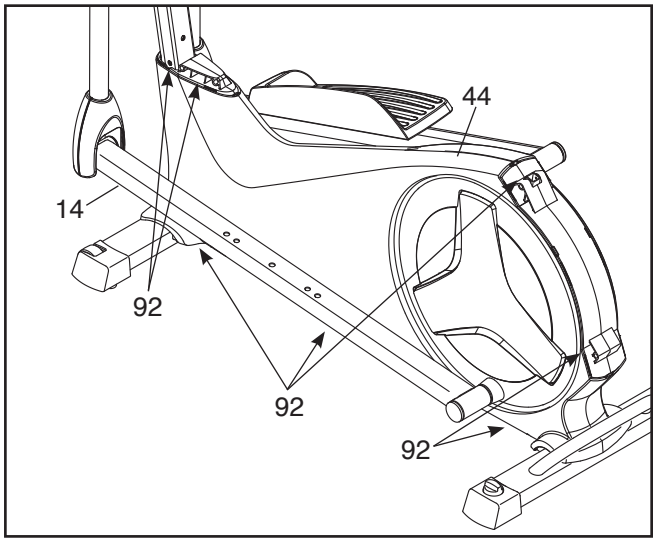
Para ajustar a correia de transmissão, deve remover o pedal esquerdo, a cobertura de protecção superior e a protecção esquerda (consulte as instruções abaixo).

Primeiro, disconecte o adaptador de corrente. Depois, consulte o passo 14 na página 12 e remova o pedal esquerdo.

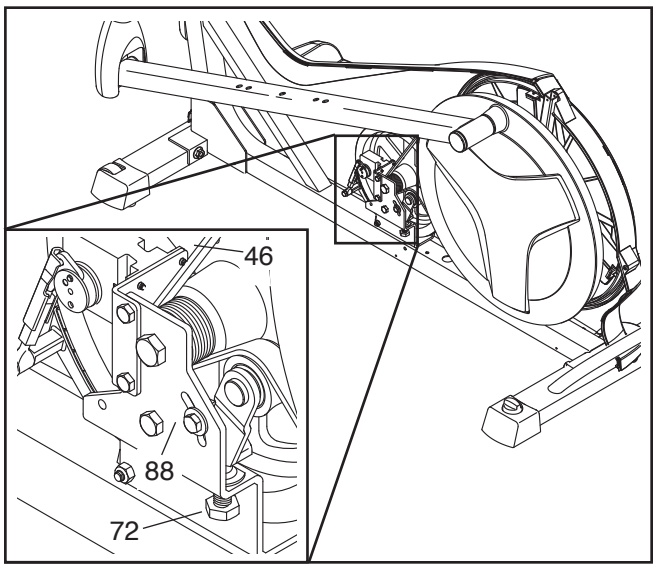
Seguidamente, consulte o passo 15 na página 13 e remova a cobertura de protecção posterior.

Depois, consulte o passo 4 na página 7 e liberte a cobertura de protecção superior das protecções. Faça deslizar a cobertura de protecção superior para cima.

Remova os Parafusos M4 x 16mm (92) da Protecção Esquerda (44) e depois mova cuidadosamente a Protecção Esquerda para fora, sobre o Braço do Pedal Esquerdo (14).



Seguidamente, desaperte o Parafuso Axial (88). Depois, aperte o Parafuso de Ajustamento da Correia de Transmissão (72) até que a Correia de Transmissão (46) fique tensa.



Quando a Correia de Transmissão (46) ficar tensa, aperte o Parafuso Axial (88).

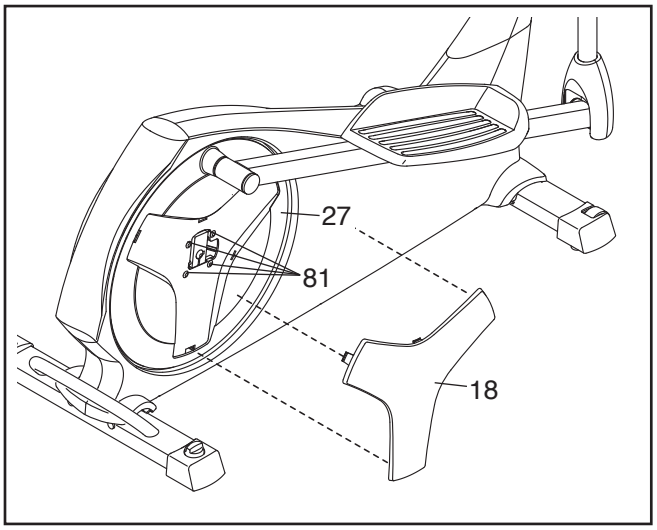
Depois, recoloque a protecção esquerda, a cobertura de protecção posterior, a cobertura de protecção superior e o pedal esquerdo. Ligue o adaptador de corrente.

COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR DE LÂMINA

Se a consola não exibir informações correctas, o interruptor de lâmina deve ser ajustado.

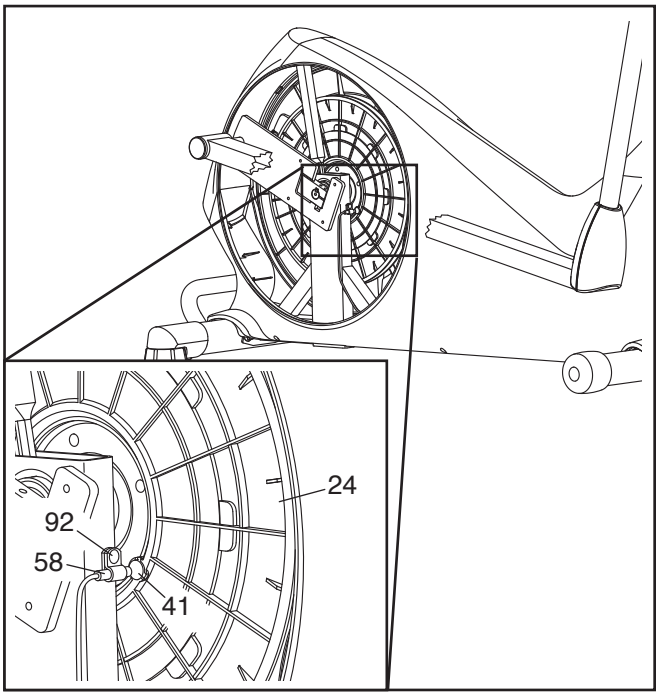
Para ajustar o interruptor de lâmina, deve remover a cobertura de disco direita e o disco do pedal direito.

Primeiro, disconecte o adaptador de corrente. Usando uma chave de fendas de ponta chata, remova a Cobertura de Disco (18) direita (consulte as instruções abaixo).



Depois, remova os Parafusos M8 x 12mm (81) do Disco do Pedal direito (27) e faça rodar cuidadosamente o Disco do Pedal direito para o afastar.

Localize o Interruptor de Lâmina (58). Desaperte, mas não retire, o Parafuso M4 x 16mm (92).



Depois, rode a Roldana (24) até que um Íman (41) fique alinhado com o Interruptor de Lâmina (58). Faça deslizar ligeiramente o Interruptor de Lâmina, aproximando-o ou afastando-o do Íman. Depois, reaperte o Parafuso M4 x 16mm (92).

Ligue o adaptador de corrente y rode a Roldana (24). Repita estes procedimentos até que a consola exiba informações correctas.

Quando o interruptor de lâmina ficar correctamente ajustado, volte a fixar o disco do pedal direito e a cobertura de disco direita.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠ AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou forta-lecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a "zona de exercício." O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros mi-nutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

À direita apresentamos a forma correcta de executar diversos alongamentos básicos. Movimente-se lentamente à medida que alonga; não faça movimentos bruscos.

1. Alongamento a Tocar nos Dedos dos Pés

Em pé, com os joelhos ligeiramente flectidos, incline-se lentamente para a frente a partir das ancas. Descontraia as costas e ombros à medida que tenta atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os tendões do jarrete, parte de trás dos joelhos e costas.

2. Alongamento dos Tendões do Jarrete

Sente-se com uma perna estendida. Encoste a planta do outro pé à parte interna da coxa da perna estendida. Tente atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os tendões do jarrete, a parte de baixo das costas e as virilhas.

3. Alongamento da Canela/Tendão de Aquiles

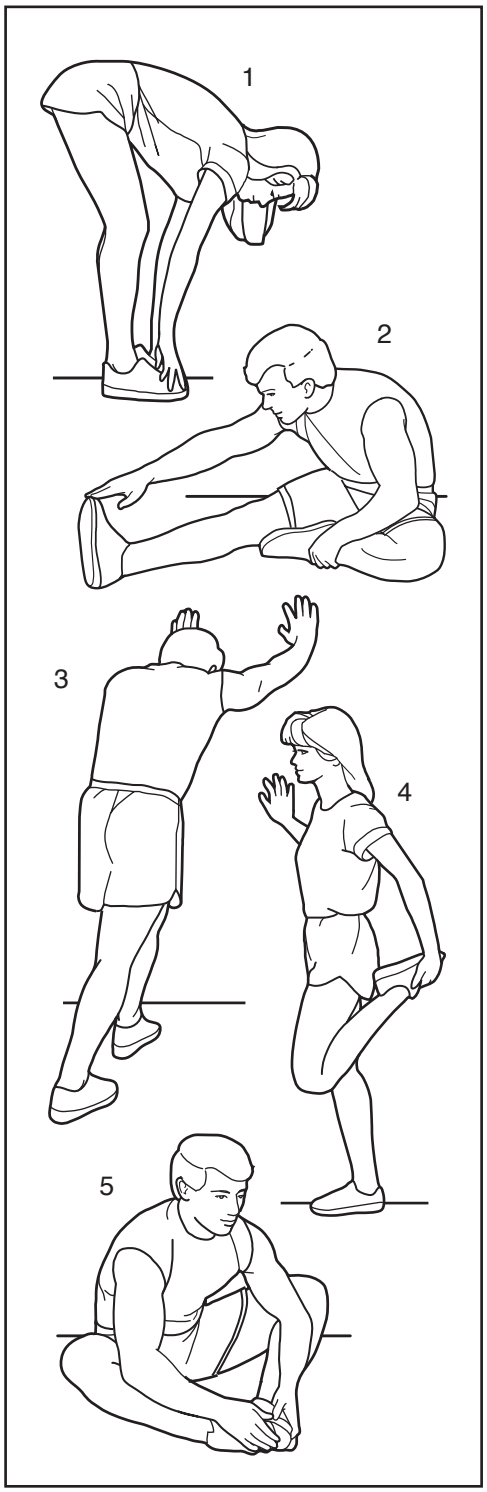
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar ainda mais os tendões de Aquiles, dobre também a perna de trás. Alonga as canelas, tendões de Aquiles e tornozelos.

4. Alongamento dos Quadricípites

Com uma mão apoiada numa parede por motivos de equilíbrio, agarre pelas costas um pé com a outra mão. Encoste o calcanhar o mais possível às nádegas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.

5. Alongamento da Parte Interna da Coxa

Sente-se com as plantas dos pés encostadas uma à outra e os joelhos para fora. Empurre os pés o mais possível em direcção às virilhas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.



LISTA DE PEÇAS

Modelo nº NTEVEL75012.1 R0113A

Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura
2	1	Barra Vertical
3	1	Cobertura Posterior da Barra Vertical
4	1	Consola
5	1	Suporte para Garrafa de Água
6	2	Perna
7	1	Disco de Resistência
8	1	Braço Esquerdo
9	1	Braço Direito
10	2	Punho em Espuma
11	2	Tampa Superior
12	1	Pedal Esquerdo
13	1	Pedal Direito
14	1	Braço do Pedal Esquerdo
15	2	Suporte do Pedal
16	1	Cobertura Frontal da Barra Vertical
17	4	Rolamento Axial
18	2	Capa do Disco
19	2	Cobertura do Eixo A
20	2	Cobertura Frontal da Perna
21	2	Cobertura Posterior da Perna
22	2	Cobertura do Eixo B
23	4	Rolamento de Oscilação
24	1	Roldana
25	1	Braço do Pedaleiro Direito
26	1	Braço do Pedaleiro Esquerdo
27	2	Disco do Pedal
28	1	Fio de Pulsações
29	4	Rolamento
30	2	Tampa do Braço do Pedal
31	2	Pino de Espera com Plástico
32	1	Cobertura da Consola
33	4	Anilha M8
34	2	Porca de Ajuste
35	1	Anilha de M5
36	1	Anel de Retenção Pequeno
37	1	Cobertura de Protecção Superior
38	2	Apoio do Pedaleiro
39	1	Manípulo
40	2	Anel de Retenção Grande
41	2	Íman
42	1	Cablagem
43	2	Anilha M6
44	1	Protecção Esquerda
45	1	Protecção Direita
46	1	Correia de Transmissão
47	2	Pé Nivelador
48	2	Tampa do Estabilizador Traseiro
49	1	Braço do Pedal Direito
50	2	Roda
51	1	Volante
52	1	Braço Tensor
53	1	Íman “C”
54	1	Motor de Resistência
55	1	Haste do Motor
56	1	Braço de Resistência
57	1	Grampo
58	1	Interruptor de Lâmina/Fio do Interruptor de Lâmina
59	1	Cobertura de Protecção Posterior
60	1	Chave
61	1	Porca M8
62	1	Parafuso M6 x 16mm
63	2	Pé
64	1	Eixo do Volante
65	1	Pino do Íman “C”
66	1	Pino do Braço Tensor
67	1	Parafuso-Chave
68	1	Parafuso do Braço do Pedaleiro
69	4	Pino do Motor de Resistência
70	1	Estabilizador Traseiro
71	2	Parafuso da Haste do Motor
72	1	Parafuso de Ajustamento da Correia de Transmissão
73	1	Estabilizador Frontal
74	1	Porca M6
75	6	Parafuso M10 x 48mm
76	4	Pino M8 x 45mm
77	6	Contraporca M8
78	10	Anilha Fendida M10
79	6	Parafuso M10 x 20mm
80	2	Parafuso M8 x 20mm
81	8	Parafuso M8 x 12mm
82	4	Parafuso M10 x 95mm
83	1	Parafuso M5 x 7mm
84	10	Parafuso #10 x 16mm
85	2	Parafuso Sextavado M8 x 18mm
86	1	Espaçador de Braço do Pedaleiro
87	1	Parafuso M3,5 x 12mm
88	1	Parafuso Axial
89	2	Parafuso de Cabeça Chata M4 x 16mm
90	1	Parafuso de Ligação à Terra M4 x 16mm
91	1	Pedaleiro
92	23	Parafuso M4 x 16mm
93	1	Sensor de Pulsações

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
94	1	Apoio do Volante	103	1	Receptor/Fio
95	2	Botão Nivelador	104	1	Tomada/Fio da Tomada
96	2	Parafuso M4 x 19mm	105	4	Parafuso M8 x 10mm
97	1	Capa Direita do Estabilizador	106	4	Parafuso M8 x 15mm
98	1	Capa Esquerda do Estabilizador	*	–	Manual do Utilizador
99	4	Parafuso M4 x 28mm	*	–	Ferramenta de Montagem
100	1	Adaptador de Corrente	*	–	Pacote de Massa Lubrificante
101	1	Adaptador da Ficha	*	–	Atilho para Fio
102	1	Cabo de Áudio			

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº NTEVEL75012.1 R0113A

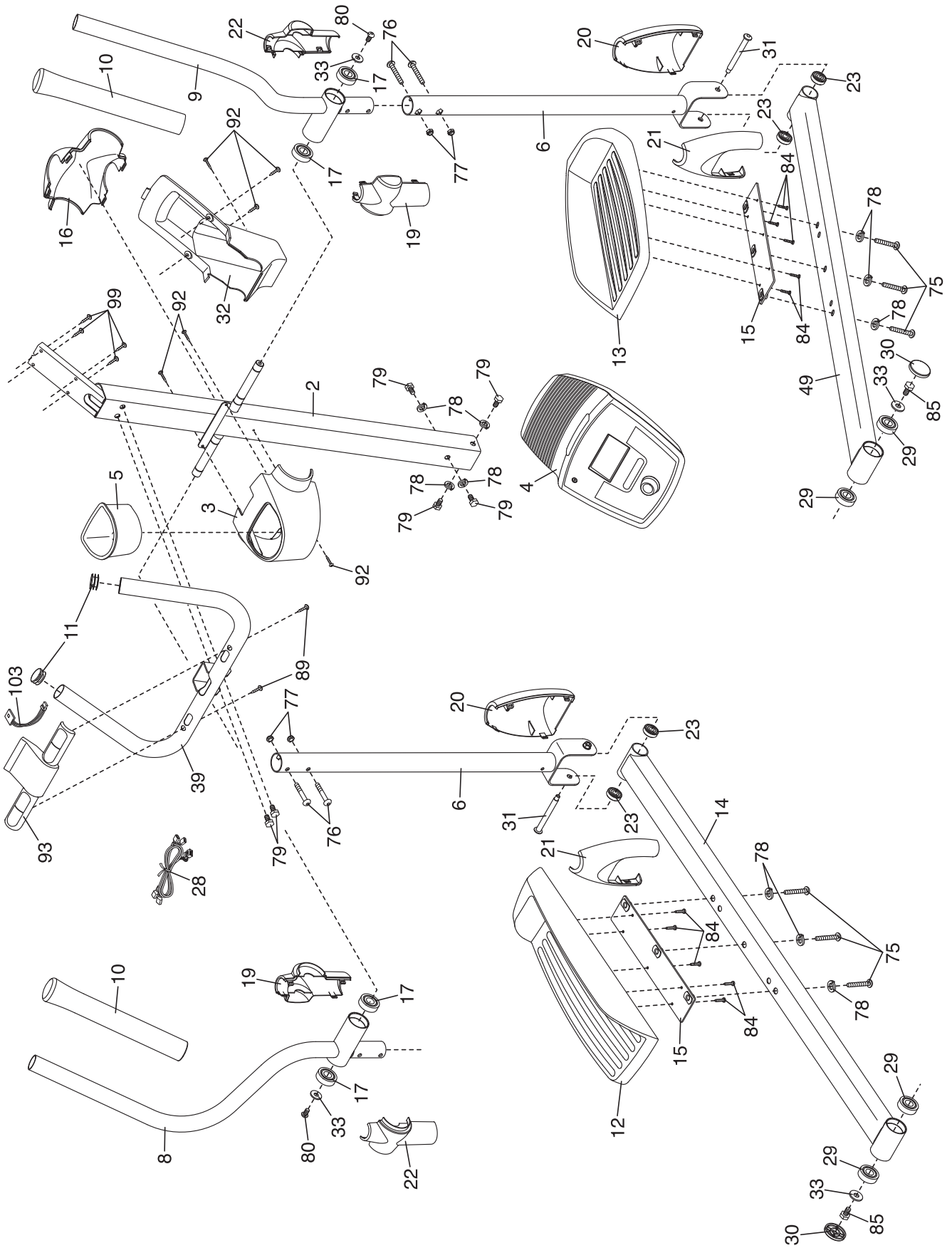
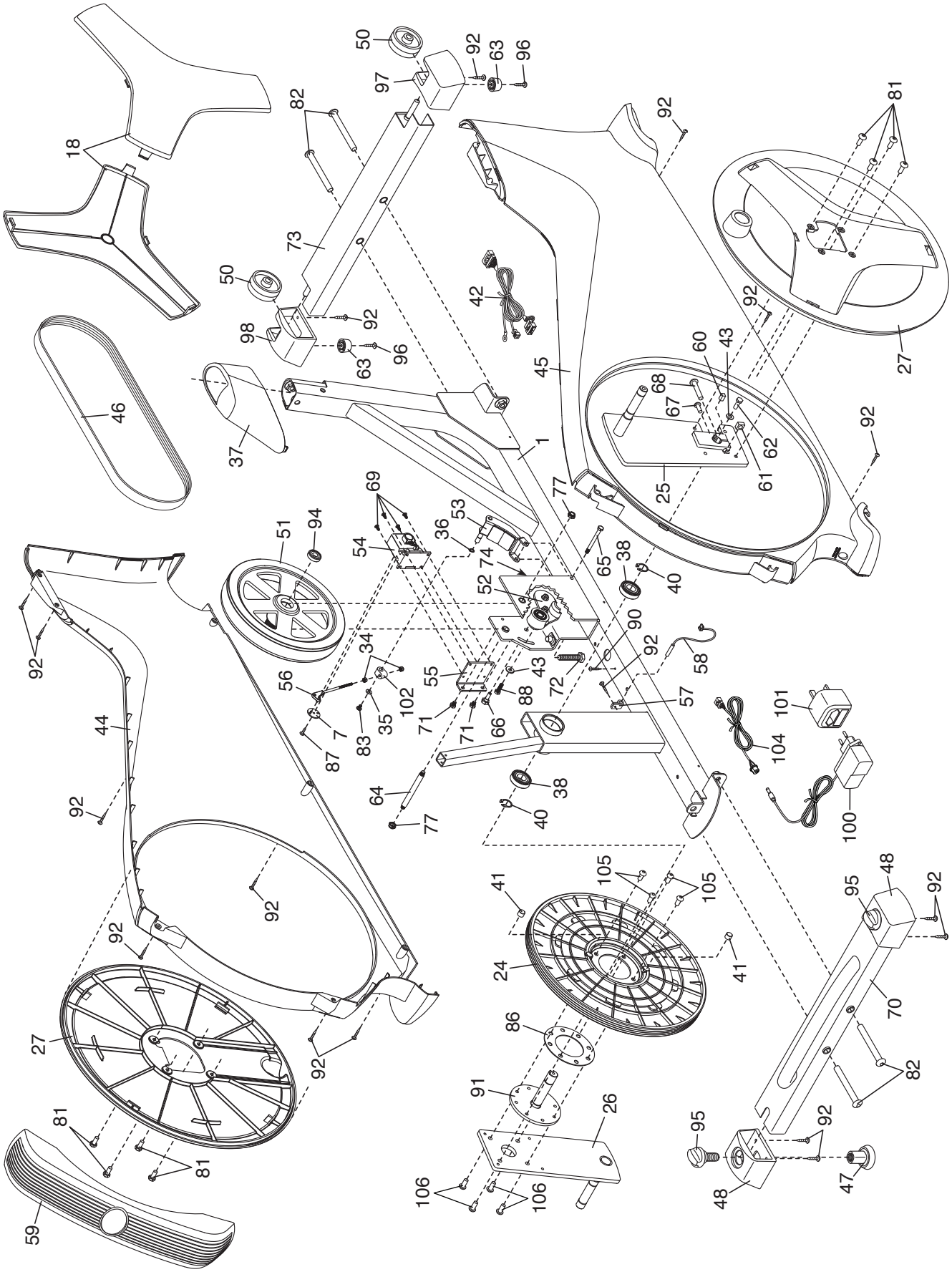


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº NTEVEL75012.1 R0113A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

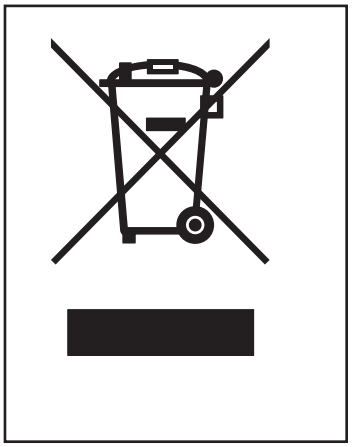
Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.



Nº de Peça 342641 R0113A

Impresso na China © 2013 ICON IP, Inc.